KIKKOMAN

Feine Gemüseschale

Gesamtzeit **15 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'108 kJ / 265 kcal

Fett: **7 g** Eiweiss: **14 g**
Kohlenhydrate: **35 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Hirse, gekocht
3 EL	Petersilie, gehackt
0.25	Zucchetti
0.25	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1	Karotte
1	Tomate
0.5	rote Peperoni
3 EL	Naturjoghurt
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Limettensaft
1 EL	Honig

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Hirse, gekocht - **2 EL** Petersilie, gehackt - **0.25** Zucchetti - **0.25** Zwiebel - **1 EL** Olivenöl
Die gekochte Hirse mit der Petersilie mischen. Zucchetti in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden, zusammen in Olivenöl anbraten.

Schritt 2

1 Karotte - **1** Tomate - **0.5** rote Peperoni
Karotte in Stifte, Tomate in Viertel und Peperoni in Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine Lunchbox geben.

Schritt 3

3 EL Naturjoghurt - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Limettensaft - **1 EL** Honig - **1 EL** Petersilie, gehackt
Alle Zutaten mischen und die Sauce zur Hirse und dem Gemüse servieren.